



**Porin Cheerleading Akatemia**

**VALMENTAJANOPAS**

**Heinäkuu 2021**

**PCA Hallitus**

**Anni Naukkarinen**

**Laura Kesonen**

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	2
2 MILLAINEN ON HYVÄ VALMENTAJA? .....	3
3 VALMENTAJAT OVAT TIIMI .....	4
4 KOULUTTAUTUMINEN.....	5
4.1 Rekisteröityminen valmentajaksi ja Lisenssin hankinta .....	5
5 TOIMINTATAVAT PCA GYMILLÄ .....	5
6 TREENIVUOROT .....	6
7 TUNNIN SUUNNITTELU .....	6
8 TURVALLISUUS .....	8
9 MITEN TOIMIA VAARATILANTEESSA JA LOUKKAANTUMISISSA .....	9
10 SÄHKÖPOSTIN LÄHETTÄMINEN / VANHEMIEN WHATSAPP -RYHMÄ...	10
11 VANHEMPAINILLAT .....	11
12 JOUKKUEENJOHTAJAT .....	12
13 KILPAILUMATKAT .....	12
14 ESIINTYMISET .....	13
15 KEVÄT / SYYS / JOULUNÄYTÖS .....	14
16 JOUKKUETILAUKSET .....	14
17 JOUKUEIDEN VARAINHANKINTA .....	15
18 TUNTILOMAKKEET .....	16
19 KÄYTTÄYTYMINEN SOSIAALISESSA MEDIASSA .....	17
20 KYSYMYKSIIN VASTAUKSIA .....	18
21 YHTEYSTIEDOT .....	19
22 LÄHTEET .....	20

## 1 JOHDANTO

Mikä on Porin Cheerleading Akatemia?

”Vau... Vauhdikas ja näyttävä joukkueurheilulaji”, pyramideja, stunteja, hyppyjä ja huutoja.

Tanssisarjoja huiskilla ja ilman, lihasvoimaa ja liikkuvuutta! Akrobatiaa unohtamatta!

”Cheerleading on vauhdikas ja näyttävä joukkueurheilulaji. Lajiin liittyvät akrobaattiset elementit sekä intensiivisyys tekevät siitä paitsi teknisesti vaikean, myös yleisöllä yllätyksellisen ja viihdyttävän.” (scl.fi)

Cheerleadingiä harrastaa seurassa yli 300 cheerleaderia. Valmentajia on 32. Arvokkaan ja suuren joukon avulla saamme/pyrimme takaamaan hyvää ja laadukasta valmennusta.

Porin Cheerleading Akatemian kilpajoukkueet kilpailevat vuosittain.

Seurassamme on mahdollista harrastaa kilpa- tai harrastejoukkueessa ikäluokissa mikrot, minit ja juniorit.

Kilpacheerleading valmennusjoukkueiden valmennus painottuu lajitaitoihin, stuntit eli nostot, pyramidit, hyyt ja permantoakrobatia. Kilpailutasoja on Porissa kuusi: aloittelijat (Level 1), keskitaso (Level 2), edistyneet (Level 3-4) ja SM-taso (Level 5-6).

Harrastejoukkueissa harjoitellaan lajin perusteita hauskanpidon lomassa. Vaikka joukkue ei kilpaile, esiintymiskokemusta kerrytetään mm. seuran järjestämissä kevät-, syys- ja joulunäytöksissä.

Jokaisella joukkueella on turvallisuussäännöt, jotta harjoittelusta saadaan taitotasolle sopivaa ja ennen kaikkea turvallista. Laji on monipuolista, kehittäen koordinaatiota, kehonhallintaa ja joukkueena toimimista. Joukkueen koko on yleensä suuri, 20-32 henkilöä, riippuen siitä harrastaako vai kilpaileeko.

Kaikkien cheerleadingjoukkueiden harjoitukset pidetään PCA Gymillä (Savipajakatu 2, 28610 Pori).

## 1 MILLAINEN ON HYVÄ VALMENTAJA?

Pohdi millainen on mielestäsi hyvä valmentaja?

### **Ilo, intohimo ja innostaminen ovat tärkeintä lasten ja nuorten urheiluharrastuksessa.**

Urheilun ja sen ohjaustoiminnan tehtävänä on synnyttää innostus, joka parhaimmillaan kasvaa intohimoksi ja muuttuu elämäntavaksi.

### **Valmentajana toimiminen**

Valmentaja on hyvin usein lasten esikuva, idoli. Lapset seuraavat tarkasti valmentajan käyttäytymistä, puhumista sekä pukeutumista. Lapset tekevät johtopäätöksiä valmentajan ajatus- sekä arvomaailmasta ja he jäljittelevät niin valmentajansa pukeutumista kuin toimintaakin. Esikuvana oleminen vyöryttää valmentajan harteille suuren vastuun. Siksi valmentajan on hyvä tietoisesti pohtia omaa rooliaan ja sitä, millaisena esikuvana hän haluaa lapsille olla. Valmentajan tulee tarvittaessa uskaltaa asettaa rajoja.

### **Valmentajan rooli**

Valmentaja suunnittelee, järjestää ja arvioi toimintaa. Hän on yhteydessä lasten vanhempiin ja kantaa ohjaustilanteessa vastuun niin lasten fyysisestä kuin henkisestäkin hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. Näistä monista tehtävistä johtuen valmentajalla on monia erilaisia rooleja. Hän on motivoija, kannustaja, ilmapiirin luoja, kuuntelija, lohdutuksen ja turvan antaja sekä rajojen asettaja.

### **Olet esimerkki**

Valmentaja on lapselle esikuva, valmentajan tulee aina tietyn väliajoin miettiä oman toimintansa ja motiivinsa perusteita. Kun valmentajalle itselleen ovat selvinneet omat motiivit ja tavoitteet, voi niihin pohdintoihin ja johtopäätöksiin nojautuen miettiä tarkemmin myös omaa roolia. Arvomaailman tunnistamiseen kuuluvat pohdinnat siitä, mitä menestys tai onnistuminen tarkoittaa. Oletko tyytyväinen siihen, että lapsi harjoittelee sinnikkäästi ja oppii jonkun uuden taidon vai oletko tyytyväinen vasta hyvästä kilpailusijoituksesta. Arvomaailma heijastuu tahtomattasi myös yleiseen asennoitumiseen: valmentaja, jolle jokainen lapsi on tärkeä omana ainutkertaisena yksilönään, iloitsee ja antaa kannustavaa palautetta yrittämisestä, periksiantamattomuudesta, ystävällisestä käyttäytymisestä, toisten huomioon ottamisesta ja auttamisesta.

Kilpailullisuutta korostavan valmentajan arvomaailmassa lapsi muuttuu helposti välineeksi. Tällaisilla valmentajilla on vaarana kohdella lapsia sen mukaan, miten taitavia he ovat tai

miten hyvin he menestyvät kilpailuissa. Koska jokainen valmentaja on valmennettavilleen esikuva, valmentaja siirtää tiedostamattaan omaa arvomaailmaansa myös lapsiin. Siksi sinun on äärettömän tärkeää tunnustaa oma arvomaailmaasi, tiedostaa vastuusi ja toimia kuten kasvattaja.

**Valmentajan tulee huolehtia siitä, että jokainen voi tuntea olonsa joukkueessa turvalliseksi. Valmentajan tulee kantaa vastuuta ryhmän hyvästä ilmapiiristä ja puuttua heti, jos jonkun käyttäytyminen tai toiminta rikkoo myönteisiä ja kannustavaa ilmapiiriä. Sinä asetat lasten käyttäytymiselle rajat ja huolehdi, että joukkueessa säilyy työrauha.**

### **Ohjaajan oppiminen, oma kehittyminen**

Opiskelu tuo uutta puhtia valmentajan jaksamiseen, omaan vaativaan tehtävään. Ole avoin ja kiinnostunut uusista koulutuksista. Muista kysyä apua, jos kysyttävää tulee.

### **Pelissäännöt**

Kaikilla lasten ja nuorten tunneilla ohjaaja sopii ryhmäläisten kanssa pelissäännöt, jotka kirjataan ylös ja laitetaan joukkueen ilmoitustaululle tai hallin seinälle.

### **3 VALMENTAJAT OVAT TIIMI**

Valmentajat toimivat yhteistyössä keskenään, he tekevät joukkuetta koskevat päätökset yhdessä. Valmentajat suunnittelevat kauden ja harjoitukset, pitävät vanhempainillat ja hoitavat käytännön asiat. Valmentajat ovat yhdenvertaisia keskenään, mikäli toisin ei ole sovittu.

Valmentajat ovat tiimi, jotka työskentelevät yhdessä auttaen toisiaan saadakseen hyviä ja turvallisia liikunnan elämyksiä harrastajille.

Autetaan ja kunnioitetaan toisiamme, ollaan yhdessä hyvä tiimi!

Lisäksi kaikki seuran valmentajat kunnioittavat toisiaan ja puhaltavat yhteen hiileen lajin edistämiseksi Porin Cheerleading Akatemiassa.

## 4 KOULUTTAUTUMINEN

Seura kouluttaa valmentajia, kun siihen on mahdollisuus. Seuran kanssa sovitut koulutukset ovat ohjaajille ilmaisia. Seuran on mahdollista tilata SCL:ltä tilauskoulutuksina mm. ohjauksen perusteet-koulutuksen, akrobatia- ja stunttitekniikkakoulutuksia, sekä muita koulutuksia tarjonnan ja tarpeen mukaan. Jokainen valmentaja on velvollinen osallistumaan koulutuksiin, kun niitä hänelle tarjotaan. Lisäksi seura tarjoaa omia sisäisiä koulutuksia, kuten kauden starttitilaisuuden. Koulutuksiin ilmoittautuminen on sitova ja ainoastaan sairaustapaukset, tärkeät perhejuhlat tai mahdolliset matkat voivat olla esteinä osallistumiselle.

### 4.1 Rekisteröityminen valmentajaksi ja Lisenssin hankinta

Jokaisen seuran valmentajan tulee olla seuran jäsen, eli ilmoittaudu seuran jäseneksi ja maksa jäsenmaksu.

Valmentaja hakee valmentajaksi lomakkeen avulla tai sähköpostitse [info@porincheerleadingakatemia.fi](mailto:info@porincheerleadingakatemia.fi).

Jokainen valmentaja, joka lähtee mukaan kilpailuihin, ostaa itselleen valmentajalisenssin. Lisenssi ostetaan [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi) sivuilta ja sinne on linkki myös SCL:n ([www.scl.fi](http://www.scl.fi)) sivuilla. Huomioi, että mikäli sinulla on voimassa oleva kilpailijalisenssi A, B tai C ilman vakuutusta tai vakuutuksella, voit osallistua samalla lisenssillä myös valmentajana.

## 5 TOIMINTATAVAT PCA GYMILLÄ

- Jokainen valmentaja on velvollinen huolehtimaan gymin siisteydestä. Eli mikäli huomaat roskia tai likaisuutta, ole ystävällinen ja siivoa. Erityisen tärkeää on huomioida vessan siisteys! Tyhjennä roskakorit päivän päätteeksi, jos niissä on paljon ruokaroskia tai ovat täynnä. Ilmoita seuran toimihenkilöiden whatsapp-ryhmään mahdollisista epäkohdista välittömästi. Esimerkiksi jos vessa ei toimi, WC-paperi on loppu tai jokin paikka on mennyt rikki jne.
- Lähtiessäsi gymiltä huomioi, että siivoat kaikki tavarasi oikeisiin paikkoihin valmentajien huoneesta ja muualta gymistä. Gymissä on käytössä lipastolaatikoita joukkueen tavaroiden säilyttämiseen. Lisäksi ilmoitustaululle voit laittaa esim. joukkueen omat säännöt tai muita joukkueen yhteisiä asioita.

- Poistuessa huomioi, että sammutat valot, ilmastoinnin ja lukitset ovet sekä ulkoportin.
- Odottaessasi omaa vuoroasi, huolehdi, että oma ryhmäsi odottaa vuoroaan asianmukaisesti pukuhuoneessa häiritsemättä edellistä tuntia. Valmentajat odottavat myös oman vuoron alkamista eteisessä tai valmentajahuoneessa.
- Huolehdi, että sinä ja joukkueesi tiskaatte omat astianne, mikäli niitä jostain syystä käytätte. Jokaisella ryhmäläisellä tulee olla oma juomapullo mukana, gymin astiat ovat tarkoitettu muuhun käyttöön.

## 6 TREENIVUOROT

Valmentajien tulee ilmoittaa valmentajien yhteiseen WhatsApp-ryhmässä, jos oma treenivuoro peruuntuu. Näin varmistamme myös seuraavan joukkueen gymille pääsyn, mikäli ovet eivät ole avoinna.

Joukkue voi halutessaan järjestää ylimääräisiä treenivuoroja, jos gymillä on tilaa. Kun haluat järjestää joukkueellesi ylimääräisen treenivuoron, varmista ajankohdan sopivuus WhatsApp- toimihenkilöryhmästä. Ylimääräisistä vuoroista on muistettava infota joukkuetta, vanhempia, sekä valmentajia WhatsApp-ryhmässä.

## 7 TUNNIN SUUNNITTELU

### **Suunnittelun merkitys**

Huolellisella ennakkosuunnittelulla voit varmistaa toiminnan laadun ja kehityksen. Pyri suunnittelemaan toiminta siten, että se on ikätasolle sopivaa, tavoitteellista ja monipuolista. Ennakkosuunnittelulla voit ennaltaehkäistä monia mahdollisia vaaratilanteita sekä loukkaantumisia. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty!

Kausisuunnitelma kattaa koko toimintakauden. Tee se huolella. Sitä voit käyttää myöhemmin myös toimintakertomuksen kirjoittamisen apuna. Pyri suunnittelemaan koko

harjoituskauden toiminta isossa kuvassa etukäteen, pohjautuen kauden tavoitteisiin. Harjoituskauden suunnittelulla varmistat monipuolisuuden, sekä urheilijoiden kehittymisen.

Kausisuunnitelmassa huomioidaan:

- Kauden tavoitteet ja koko kauden harjoitussuunnitelma.
- Miten erilaiset lomat, leirit, kilpailut ja muut tapahtumat ajoittuvat kauden aikana.
- Mitä kausi tulee sunnilleen maksamaan harrastajalle.

Kuukausisuunnitelmassa suunnitellaan kuukauden tai neljän viikon toiminta.

Viikkosuunnitelma kattaa yhden viikon toiminnat. Kuukausi- ja viikkosuunnitelman tavoitteena on:

- Varmistaa kaikkien taitojen, sekä ominaisuuksien **monipuolinen** harjaannuttaminen. **On tärkeää, että taidot opitaan oikeassa järjestyksessä helposta vaikeaan ja lapsen oman taitotason mukaan! Ota suunnittelussa huomioon herkkyyskaudet.**
- Pysy aikataulussa ja pyri nopeaan reagointiin tilanteiden muuttuessa (esim. saa kilpailuohjelman riittävän aikaisin valmiiksi).

### Tunnin suunnittelu

1. Mitä jos aika loppuu kesken? Mitä teen? Mistä jouston?
2. Mitä jos jää ylimääräistä aikaa? Onko minulla ainakin 1 varaleikki?
3. Mitä jos huomaan, ettei jokin leikki toimi niin kuin olin suunnitellut? Mitä sitten teen?
4. Mitä jos huomaan vaaratilanteen?

Näiltä kysymyksiltä on hyvä pohtia enne tuntia. Suunnittele siis valmennustuntisi hyvissä ajoin ennen tunnin alkua. Tässä tunnin suunnittelutaulukko, jota voit käyttää apunasi.

TAVOITE	SISÄLTÖ	TOIMINTATAPA	AIKA	VAARATILANTEIDEN HUOMIOINTI
---------	---------	--------------	------	-----------------------------



Valmistautuminen				
Alkulämmittelyt				
Taito-osio				
Jäähdyttely				

## 8 TURVALLISUUS

Liikunnan tulee olla turvallista. Siitä syystä sinun tulee valmentajana kartoittaa mahdolliset riskit. Ota selvää esimerkiksi lasten mahdollisista sairauksista ja niiden vaikutuksista liikuntatuokioon osallistumiseen. Valmentajana tule pyrkiä ennakoimaan mahdolliset vaaratilanteet esim. organisoimalla liikuntatuokio niin, että turhilta loukkaantumisilta vältytään. Mitä pienempiä lapset ovat, sitä tarkemmin valmentajan tulee tuntea lapsen kehitykseen liittyvät tekijät.

- Pyydä lasta selvittämään yhdessä vanhempiensa kanssa turvallinen reitti liikuntapaikalle (PCA Gymille).
- Suunnittele tunti aina etukäteen, niin ehkäiset vaaratilanteita.
- Selvitä ennen tuntia ensiapukaapin paikka ja sisältö.
- Tutustu liikuntatilaan ennalta ja tarkista tilan tai alueen turvallisuus.
- Ennakoi mahdollisia eksymisiä rajaamalla tila ja selvittämällä kaikille, millä alueella liikutaan. (Esimerkiksi mennäänkö vessaan yksin vai valmentajan kanssa).
- Opetta lapsille nopea ensiapu 3 K:ta = kylmä, koho, kompressio.
- Selvitä lapselle, miten harjoituksen aikana toimitaan, jos jotain ikävää tapahtuu. Muista retkille, esim kilpailumatkalle lähtiessä antaa lapselle kännykkänumerosi ja varaa mukaasi ensiapupakkaus. Pidä kaikkien lasten vanhempien puhelinnumerot mukana.
- Opettele itse lisäavun pyytäminen: 1. rauhoitu 2. soita 112, 3. toimi saamiesi ohjeiden mukaan.
- Varmista, että vakuutukset, (tai lisenssit) ovat kaikilla kunnossa.

Poikkeavan tilanteen sattuessa harjoitusten aikana, ilmoita tapahtuneesta toimihenkilöiden WhatsApp-ryhmään sekä urheilijan huoltajalle.

## Taustatiedot lapsista

Ohjatun toiminnan turvallisuus voidaan varmistaa sillä, että valmentajalla on riittävät taustatiedot lapsista. Nämä taustatiedot olisi hyvä kerätä kaikilta toimintaan osallistuvista lapsista heidän vanhemmiltaan.

### Tarpeelliset taustatiedot:

- Lapsen ikä (tai syntymäaika)
- Mahdolliset sairaudet
- Vanhempien yhteystiedot (puhelinnumero ainakin).

## 9 MITEN TOIMIA VAARATILANTEESSA JA LOUKKAANTUMISISSA

### Toiminta ohjeet loukkaantumisen sattuessa:

- Mihin sattuu?
- Kylmä, koho, kompressio
- Tarvittaessa muista rauhoitella
- Mikäli tilanne on vakava tai olet epävarma soita 112
- Ilmoita lapsen vanhemmalle, mitä on sattunut. Mikäli joudut tilaamaan ambulanssin, etkä saa vanhempaa kiinni, joku ohjaajista lähtee lapsen mukana sairaalaan.
- Kilpailujoukkueen urheilijoilla tulee olla SCL:n ([www.scl.fi](http://www.scl.fi)) kautta hankittu lisenssi ja sitä kautta vakuutus. Mikäli harrastaja hankkii vakuutusettoman lisenssin, tulee hänen ehdottomasti varmistaa omalta vakuutusyhtiöltä, että tämä vakuutus kattaa cheerleading kilpailutoiminnassa tulevat vahingot. Urheiluvahinkoilmoituksen voi tehdä puhelimitse numerossa 0303 0303 (arkisin klo 8-18) tai [www.pohjola.fi](http://www.pohjola.fi)

### Loukkaantumisen sattuessa hätäpuhelun soittaminen:

1. Soita hätänumeroon 112
2. Kerro tarkka osoite ja paikkakunta.
3. Kerro hätätilanteestasi → loukkaantuminen → syy
4. Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin.
5. Lopeta puhelu, kun saat siihen luvan.
6. Toimi saamiesi ohjeiden mukaisesti.
7. Opasta apu paikalle.

### Toiminta ohjeet tulipalon sattuessa:

- Mikäli huoneistossa palaa → Pelasta itsesi ja auta muita pelastautumaan.
- Varoita muita → huutamalla.
- Pyri olemaan hengittämättä savua → savu erittäin myrkyllistä.
- Avusta/opasta muita henkilöitä poistumaan rakennuksesta.

- Sulje ehdottomasti perässäsi ovet → jotta tuli ei pääsisi leviämään nopeasti muualle rakennukseen.
- Odota pelastushenkilökuntaa. → 112

### **Tulipalon sattuessa hätäpuhelun soittaminen:**

1. Soita hätänumeroon 112
2. Kerro tarkka osoite ja paikkakunta.
3. Kerro hätätilanteestasi → tulipalo → syy
4. Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin.
5. Lopeta puhelu, kun saat siihen luvan.
6. Opasta apu paikalle.
7. Auta loukkaantuneita.

***HUOM! Valmentajan on aina tiedettävä, montako lasta on paikalla! Loukkaantumisen sattuessa muista informoida vanhempia ja seuran henkilökuntaa esim. toimihenkilöiden WhatsApp.***

### **10 SÄHKÖPOSTIN LÄHETTÄMINEN / VANHEMIEN WHATSAPP -RYHMÄ**

Vanhempia on hyvä pitää ajan tasalla joukkueen asioista. Näin he ovat tietoisia treeneistä, esiintymisistä, kilpailuista ja vanhempainpalavereista. Jokaisella joukkueella tulee olla oma sähköpostiosoite (joukkue(at)porincheerleadingakatemia.com), sekä jokaisella päävalmentajalla omat seuran Jopox tunnukset, josta lähetetään infokirjeet vanhemmille, ja jonka kautta vanhemmat voivat olla yhteydessä valmentajiin. Valmentajat saavat vanhempien yhteystiedot seuran Jopox sivuilta. Valmentajat voivat lähettää sähköpostia myös seuran kautta eli laittavat lähetettävän sähköpostin seurakoordinaattorille ([info@porincheerleadingakatemia.fi](mailto:info@porincheerleadingakatemia.fi)) ja pyytävät lähettämään sen eteenpäin. **Seuran ensisijainen tiedotuskanava on Jopox, jonka kautta tapahtuu kaikki tiedotus!**

### **Sähköpostin laatiminen:**

- Sähköpostin alussa muista tervehtiä ja kertoa esim. miten treeneissä on mennyt.
- Treenimuutokset
- Esiintymiset/kilpailut +päivämäärät
- Joukkue tilaukset
- Kilpailu / joukkue tilaus kulut ja maksut
- Valokuvauslupa (esim. Instagramia ja Facebookia varten) (Seuralla tähän oma lomake jaettavaksi vanhemmille).
- Kaikki uudet / muuttuvat asiat

### **WhatsApp ryhmä vanhemmille:**

Porin Cheerleading Akatemia

Voitte perustaa vanhempien kanssa WhatsApp-ryhmän, jonka kautta saatte tiedot nopeasti eteenpäin.

Kannattaa olla tarkkana ja puuttua heti asiaan, jos WhatsApp-viestittely ei ole asianmukaista. Vanhempien kanssa kannattaa sopia myös yhteiset pelisäännöt WhatsApp -ryhmää varten.

Jokaisessa joukkueen huoltajille tarkoitetussa WhatsApp -ryhmässä on huoltajien lisäksi joukkueenjohtajat (valmentajat ei huoltajien ryhmissä).

## 11 VANHEMPAINILLAT

Vanhempainiltoja on hyvä pitää tietyn väliajoin, näin vanhemmat ovat tietoisia lapsensa harrastuksesta. Jokaisen joukkueen valmentajat katsovat omien tarpeidensa mukaan, kuinka usein vanhempainiltoja pidetään. Jokaisen joukkueen tulee järjestää vanhempainilta ainakin kauden alussa.

### **Vanhempainillan pitäminen:**

1. Suunnittele etukäteen, mitä haluat käydä läpi. Näin muistat kaikki tärkeät asiat ja ajankäyttö on tehokasta. Tarvittaessa voit pyytää lapsi- tai nuorisovastaavalta apua vanhempainillan järjestämiseksi. (Lapsivastaava huolehtii mikroista sekä mineistä ja nuorisovastaava junioreista.)
2. Esittele itsesi. On tärkeää, että vanhemmat oppivat tuntemaan lapsensa valmentajan. Muista puhua selkeällä äänellä ja katso yleisöön. Näin annat hyvän ensivaikutelman.
3. Esittele joukkue ja kerro tavoitteet. Perustele harjoitusmäärä ja kerro harjoituksiin osallistumisen tärkeydestä. Joukkueeseen sitoutuminen on suoraan verrannollinen harjoitusten kulkuun sekä tavoitteiden saavuttamiseen. Jokaisen urheilijan panos on joukkueelle tärkeä!
4. Kerro avoimesti treeni- ja jäsenmaksuista. (Ota ainakin selvää, jos vanhemmat kysyvät. Tärkeää on tietää mitä em. maksuilla katetaan.) → Löytyvät seuran nettisivuilta tai seuran toimistolta.
5. Kerro ajoissa vanhemmille tulevat näytökset, kilpailut ja muut tapahtumat.
6. Anna vanhemmille tieto kauden kuluista. Huomioi joukkuevaatteiden tilaus, kilpailumatkojen bussi-, majoitus- ja ruokakulut. Laskekaa harrastajien kuluihin

mukaan myös valmentajien ja huoltajien osuus. Antakaa kuluarvio mieluummin yläkanttiin, sillä odotettua pienempi lasku on mukava yllätys!

7. Perustelkaa, miksi joku on vararyhmässä. Kertokaa se sekä tytöille että vanhemmille. Voitte myös kertoa mitä tulisi harjoitella, jotta seuraavaan kisakokoonpanoon on mahdollista päästä. Painota kaikkien urheilijoiden tärkeyttä!
8. Kerätkää vanhemmilta ajantasaiset yhteystiedot, jotta voitte olla yhteydessä, jos harjoituksissa / kisoissa / leirillä ilmenee ilmoitettavaa. Muistakaa aina ilmoittaa tapaturmasta tms. vanhemmille.
9. Lopuksi on hyvä antaa myös vanhemmille puheenvuoro.
10. Muista laatia vanhemmille kooste vanhempainillassa käydyistä asioista.

## 12 JOUKKUEENJOHTAJAT

Joukkueenjohtaja, eli jojo, on joukkueen ja valmentajien apuna. Jojo huolehtii joukkueen asioiden tieottamisen, varainkeruun ja on mukana kilpailumatkoilla. Varainkeruuohjeistus löytyy nettisivujen materiaalipankin jojo oppaasta. Joukkueenjohtaja tekee yhteistyötä valmentajien kanssa.

### **Kilpailujoukkueet:**

Joukkueenjohtaja on pakollinen kilpailujoukkueille.

### **Harrastejoukkueet:**

Harrastejoukkueet eivät tarvitse joukkueenjohtajaa, sillä ikävastaavat vastaavat harrastejoukkueiden toiminnasta. (Apua voi kysyä valmennuksellisissa asioissa myös seuran muilta kokeneilta valmentajilta.)

## 13 KILPAILUMATKAT

Kilpailumatkat suunnitellaan yhdessä joukkueenjohtajan kanssa. Kilpailumatkan suunnittelu on hyvä aloittaa ajoissa.

### **Kilpailumatkan suunnittelu:**

- Jojon tehtävät:
  - Kauden budjetista huolehtiminen, kilpailuiden budjettien laatiminen ja tiedottaminen
  - Ilmoittaa info -sähköpostiin kauden kaikki kilpailut, joihin joukkue osallistuu. Jojon tulee lisäksi ilmoittaa, jos joku joukkueen jäsenistä ei ennakkotiedolla

osallistu kilpailumatkalle. Tai mikäli joukkue haluaa varata ylimääräisiä ruokailuja hotelliin esim. iltapala.

- Kerää kilpailuihin lähtevien urheilijoiden allergiat ja t-paitojen koot
- Lisenssin ostosta etukäteen tiedottaminen, [www.scl.fi](http://www.scl.fi)
- Ottaa mukaan ensiapulaukun PCA Gymiltä
- Vanhempien aikainen tiedottaminen kisamatkan asioista
- Toinen joukkueen jojoista toimii kilpailutyöntekijänä (muuten joukkue saa 250 euron sakkomaksun scl:ltä)

➤ Valmentajien tehtävät:

- Vanhempien aikainen tiedottaminen kisamatkan asioista
- Varustelistan laatiminen urheilijoille
- Lähetä info -sähköpostiin materiaalipankista löytyvä kilpailuilmottautumisohja täytettynä

### **Kilpailumatkan varaukset:**

Seurakoordinaattori varaa kilpailumatkojen kuljetukset, ruokailut ja majoituksen kaikille joukkueille, sekä tekee kilpailuilmottautumisen.

## **14 ESIINTYMISET**

Valmentajat voivat hankkia joukkueelle esiintymisiä varainkeruumielessä. Näistä esiintymisistä pitää ilmoittaa toimihenkilöiden WhatsApp-ryhmään. Esiintymisissä on huomioita erityisen tarkkaan turvallisuus. Myös tilaisuuden luonne on huomioitava ennen kuin sovitaan esiintymisiä. Toisinaan seuraa pyydetään esiintymään myös ilman korvausta. Nämä esiintymiset pyritään jakamaan tasaisesti kaikille. Esiintymiskokemuksen saaminen on tärkeää kaikille joukkueille.

## 15 KEVÄT / SYYS / JOULUNÄYTÖS

Seura järjestää vuosittain kevät-, syys- ja joulunäytöksiä. Näytöspäivänä järjestetään ensin kenraalinäytös, johon osallistuvat kaikki joukkueet. Myöhemmin alkaa varsinainen näytös, johon vanhemmat, isovanhemmat ja ystävät ovat tervetulleita.

Tarkemmat infot näytöksistä tulevat valmentajille kuukautta ennen.

Näytöksiin osallistuvat kaikki seuran joukkueet.

## 16 JOUKKUETILAUKSET

### **PCA:n ohje joukkueiden vaate-/asustehankinnoille:**

Huoltajien maksujen keventämiseksi seura on antanut valmentajille ohjeet tilausten kustannuksiin ja lukumäärään. Seura päivittää ohjeet kausittain yhteistyössä valmentajatoimikunnan kanssa. Tästä tiedotetaan kauden alussa.

- Huoltajien yksimielisellä suostumuksella joukkueet voivat tilata myös muita tarpeelliseksi katsomiaan tuotteita. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että 32:n urheilijan joukkueesta 32 huoltajaa antaa suostumuksensa ylimääräiselle varustetilaukselle.
- Mikäli valmentajat haluavat tällaisen ylimääräisen tuotteen tilata, jojat organisoivat huoltajien mielipiteen selvittämisen.
- Joukkueen valmentajat suunnittelevat kauden tilaukset etukäteen ja käyvät ne yhteisesti jojojen ja vanhempien kanssa läpi.
- **Kun tilataan joukkueelle tuotteita, on seurakoordinaattorin oltava näistä aina ensin tietoinen, jotta hän voi ilmoittaa tilauksesta laskutukseen.**

### **Tuotteen tilaamisen vaiheet:**

1. Valmentajat ja joukkueenjohtajat ovat sopineet huoltajien kanssa tuotteen tilaamisesta.
2. Valmentajat suunnittelevat tuotteen (esim. t-paita).
3. Vaatteiden ensisijainen tilauspaikka on Wildcheer ja hiuksiinnikkeiden Blingbows Finland, jos haluamaanne tuotetta ei ole saatavilla, miettikää vaihtoehtoinen tilauspaikka.

4. **Tämän jälkeen valmentaja tai joukkueenjohtaja on yhteydessä info - sähköpostiin** ja ilmoittaa seuraavat tiedot: millainen tuote tilataan (suunnitelma esim. piirroskuva), mistä tilataan, tilaavien urheilijoiden nimet ja vaatekoot.
5. **Tämän jälkeen seurakoordinaattori tilaa tuotteet. (Valmentajat ja joukkueenjohtajat eivät tilaa tuotteita itsenäisesti.)**
6. Seurakoordinaattori kartoittaa tuotteiden hinnat ja ilmoittaa ne laskutukseen.
7. Tuotteet tilataan vasta, kun huoltajat ovat maksaneet tuotteet.
8. Joukkue tilausten tulee saapua aina PCA toimiston ositteeseen Savipajakatu 2, 28610 Pori.

### **Kilpailupukujen tilaus:**

Seuralla on kilpailupukuja kolme kappaletta eri ikäryhmille (minit, juniorit ja naiset). Kilpailupuvut ovat seuran omaisuutta ja joukkueiden yhteisessä käytössä, joten niitä tulee kohdella asianmukaisesti. Puvut pestään tarkasti annettujen pesuohjeiden mukaisesti, jolloin ne pysyvät hyvinä pitkään. Pukujen pesusta huolehtii johtokunta. Sitä mukaa, kun uusia pukuja tilataan, vanhoja pukuja on mahdollista joukkuekohtaistaa, ja siirtää eteenpäin toiselle joukkueelle. Seuran omissa näytöksissä voi esiintyä myös muulla yhtenäisellä asulla, kuten t-paita ja leggingsit.

### **Kisamusiikki:**

Kisamusiikin tilaamiseen saa ohjeen seuralta. Kaikki joukkueet tilaavat musiikin samasta paikasta.

## **17 JOUKKUEIDEN VARAINHANKINTA**

Joukkue voi hankkia esimerkiksi omia sponsoreita ja kattaa joukkuekohtaisia kuluja näillä varoilla. Joukkueiden varainhankintaa voi myös toteuttaa myymällä erilaisia tuotteita tai pitämällä myyjäisiä.

Joukkueen varainhankinta on pääasiassa joukkueenjohtajien vastuulla, mutta myös valmentajat voivat esittää toivomuksia asiaan liittyen.



## 18 TUNTILOMAKKEET

### **Mikä on tuntiromake?**

Tuntilomake on lomake, jonne kirjataan valmennustunnit. Jokainen valmentaja täyttää tuntilomaketta. Tunnit kirjataan jokaisen ohjauskerran jälkeen omaan henkilökohtaiseen tuntilomakkeeseen. Muuten et muista mahdollisia poissaoloja tai muutoksia.

Tuntilomakkeita säilytetään Gymin musiikkilaitteen pöydällä kansiossa, ja ne kerätään aina kuukauden vaihtuessa pois. Ole tarkkana tuntien merkitsemisessä, sillä kun lomakkeet on kerätty pois, muutoksia ei voi tehdä.

### **Tuntilomakkeeseen täytetään:**

- Koko oma nimi
- Valmennettavan joukkueen/joukkueiden nimi
- Päivämäärä milloin on ollut paikalla valmennuksessa ja ohjauksen kesto tunteina (esim. 15.1. / 1,5 h)

### ***Lomake on täytettävä huolellisesti!***

### **Valmentajasopimus:**

Jokainen valmentaja käy seuran puheenjohtajan kanssa tekemässä valmentajasopimuksen kauden alussa, jossa sitoudutaan valmentajaksi kaudeksi kerrallaan (syys- ja kevätkausi). Lisäksi aikaisemmin valmentaneiden palkka määritellään tässä yhteydessä. Valmentajan palkka määräytyy valmennuskokemuksen ja kouluttautumisen perusteella.

### **Miten palkkaa maksetaan?**

Palkkaa saavien valmentajien palkanmaksu tapahtuu kaksi kertaa vuodessa syys- ja kevätkauden päätteeksi. Sovittu tuntipalkka maksetaan täytettyjen tuntilomakkeiden perusteella. Ennen palkanmaksua on toimitettava verokortti tilitoimistoon (ohjeet saat palkanmaksupäivän lähestyessä).

### **Maksetaanko kilpailumatkoista palkkaa?**

Kilpailu- tai leirimatkasta ei saa palkkaa, mutta joukkue maksaa valmentajien bussi- ja yöpymiskulut, sekä joitakin yhteisiä ruokailuja.

## 19 KÄYTTÄYTYMINEN SOSIAALISESSA MEDIASSA

### **Pelisäännöt somessa:**

- 1) Sosiaalisessa mediassa voi yhteisiä asioita kertoa vasta, kun asioista on ensin tiedottanut joukkue/seura.
- 2) Julkaistu sisältö tulee olla seuran edun mukaista.
- 3) Joukkueiden toimihenkilöiden on hyvä muistaa, että lupa alaikäisten kuvien käyttöön tarvitaan huoltajilta.
- 4) Jokaisella on oikeus yksityisyyteen, pyydä aina julkaisulupa julkaistavassa sisällössä esiintyviltä henkilöiltä.
- 5) Päivityksissä ei kuulu arvostella oman tai toisen seuran jäseniä, toimijoita eikä kilpailujärjestäjiä.
- 6) Kaikki asiat eivät kuulu sosiaaliseen mediaan. Näitä ovat mm. lääkintään / joukkueenjäsenten terveydentilaan liittyvät asiat, joukkueen strategiat, sisäiseen käyttöön tarkoitettu materiaali taikka oman tai muun joukkueen yksityistilaisuudet.
- 7) Kiusaaminen on kiusaamista myös sosiaalisessa mediassa. Päivitykset, jotka voidaan tulkita provosoiviksi, rasistisiksi tai seksistisiksi eivät kuulu urheiluun eivätkä hyvään käytökseen.

### **Joukkuekohtaiset somet:**

Muista, että myös somessa käyttäytymisesi on asianmukaista ja seuran arvoihin sopivaa. Joukkueiden Instagram- ja Facebook-sivuilla julkaistavan sisällön tulee olla suunniteltua ja seuran edun mukaista. Voit tiedottaa julkisilla some-kanavilla joukkueen asioista, kuten näytöksistä, myyjäisistä ja kilpailuista, sekä päivittää kuulumisia. Aktiivinen somekäyttäytyminen on hyvää mainosta seuralle, sekä toimii kanavana uusien harrastajien hankinnassa. Muista, että tunnistettavia kasvokuvia saa julkaista vain kuvausluvan antaneista harrastajista.

### **Seurakohtaiset somet:**

Seuran sosiaalista mediaa päivitetään seuran toimesta. Julkaistavaa materiaalia ovat esim. tiedotteet näytöksistä, kilpailuista, tapahtumista. Mikäli joukkueellasi on jokin erityinen tiedotettava asia, jolle haluat näkyvyyttä seuran somessa, lähetä kuva ja ehdotus kuvatekstistä [info@porincheerleadingakatemia.fi](mailto:info@porincheerleadingakatemia.fi).

### **Henkilökohtaiset somet:**

Valmentajana toimit myös somessa esimerkinnäyttäjänä. On hyvä pohtia omaa yksityisyyttä ja jakamaansa sisältöä varsinkin, jos toimit lasten ja nuorten joukkueissa – kaikki jakamasi henkilökohtainen sisältö ei välttämättä sovi urheilijoidesi silmille. Seuran asioiden kommentoimista omalla nimellä tai anonyymisti eri alustoilla (Instagram, Facebook, Jodel ym.) tulee tehdä harkiten ja seuran edun mukaisesti. Halutessasi saat jakaa seuran julkaisemaa sisältöä myös omissa kanavissasi.

## **20 KYSYMYKSIIN VASTAUKSIA**

### **1. Miten haen valmentajaksi?**

Laita vapaamuotoinen hakemus sähköpostitse [info\(at\)porincheerleadingakatemia.fi](mailto:info(at)porincheerleadingakatemia.fi) tai valmentajahaun ollessa käynnissä täytä lomake seuran nettisivuilla.

### **2. Kenelle ilmoitan, jos en pääse valmennustunnille?**

Ilmoitat ensin muille joukkueen valmentajille, ettet pääse pitämään tuntia. Lisäksi ilmoita oman joukkueen WhatsApp -ryhmässä, jotta myös he tietävät poissaolosi. Jos muutkaan valmentajat eivät pääse tunnille, etsikää tunnille sijainen ja ilmoittakaa asiasta toimihenkilöiden WhatsApp-ryhmään. Jos käy kuitenkin niin, ettei sijaista löydy ja toimihenkilöiden WhatsApp-ryhmästä on annettu lupa tunnin perumiseen, ottakaa yhteyttä tyttöihin ja tyttöjen vanhempiin ja ilmoittakaa tunnin peruuntuminen ja syy.

### **3. Miten toimin harjoitusten jälkeen, kun osaa harrastajista ei ole vielä haettu?**

Odottelet harrastajien vanhempien saapumista, jos vanhempia ei näy voit olla yhteydessä harrastajien vanhempiin. ÄLÄ jätä lapsia yksin odottamaan!

## 21 YHTEYSTIEDOT

### **PCA Toimisto / Seurakoordinaattori Laura Kesonen**

[info@porincheerleadingakatemia.fi](mailto:info@porincheerleadingakatemia.fi) / 044 970 5738

PCA Toimiston ja PCA Gymin osoite: Savipajakatu 2, 28610 Pori

### **PCA Puheenjohtaja**

Johanna Simon-Bellamy / 044 970 5535

[johanna.simon-bellamy@porincheerleadingakatemia.fi](mailto:johanna.simon-bellamy@porincheerleadingakatemia.fi)

### **Laskutus- ja talousasioissa**

[laskut@porincheerleadingakatemia.fi](mailto:laskut@porincheerleadingakatemia.fi)

### **Lapsi- ja jojovastaava**

Nina Vääntinen / 045 197 6640

[lapsivastaava@porincheerleadingakatemia.fi](mailto:lapsivastaava@porincheerleadingakatemia.fi)

### **Nuorisovastaava**

Jenna Virtanen

[nuorisovastaava@porincheerleadingakatemia.fi](mailto:nuorisovastaava@porincheerleadingakatemia.fi)

### **PCA Hallitus:**

Johanna Simon-Bellamy (Puheenjohtaja, Rahastonhoitaja)

Laura Kesonen (Varapuheenjohtaja)

Nina Vääntinen (Hallituksen jäsen)

Jenna Virtanen (Hallituksen jäsen)

Emmanuel Simon-Bellamy (Hallituksen jäsen)

## 22 LÄHTEET

<http://www.vaasanvasamattaret.fi>